

# POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON AHILLOTENOPLASTIKE



Specijalna bolnica za  
ortopediju i traumatologiju

0 - 2 tjedna	3.-4. tjedan	5. i 6.tjedan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza zaključana u položaju plantarne fleksije(20-30°)</li> <li>• ortozi nositi cijelo vrijeme (24h)</li> <li>• kontrola edema</li> <li>• vježbe cirkulacije (noga iznad razine srca 3 minute ; spustiti nogu 1 minutu – 5 izmjena-20 minuta)</li> <li>• aktivne vježbe prstiju ortozi</li> <li>• veći dio dana noga je u povišenom položaju</li> <li>• izometričke vježbe natkoljenice u ortozi</li> <li>• aktivne vježbe kuka i koljena</li> <li>• opće kondicione vježbe</li> <li>• hod sa štakama <b>bez opterećenja</b> operirane noge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza na kontrolnom pregledu otključati do zadanog opsega u dogovoru s operaterom (15-20°plantarne fleksije)</li> <li>• ortoza ukloniti isključivo kod terapije i higijene</li> <li>• aktivne vježbe prstiju</li> <li>• aktivni pokret stopala do zadanog opsega</li> <li>• vježbe cirkulacije</li> <li>• vježbe snage muskulature kuka , natkoljenice i gornjih ekstremiteta</li> <li>• hod sa štakama <b>bez opterećenja</b> operirane noge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza ukloniti s navršenih 6 tjedana (do 8-og u dogovoru s operaterom)</li> <li>• s navršenih 6 tjedana neutralni položaj stopala(90°)</li> <li>• aktivne i pasivne vježbe plantarne i dorzalne fleksije stopala do granice otpora bez forsiranja</li> <li>• vježbe cirkulacije</li> <li>• vježbe u bazenu</li> <li>• hod sa štakama i povećanjem opterećenja operirane noge</li> </ul>

8.-10 tjedan	9. – 12. tjedan	12. tjedan →
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISTEZANJE mišića stražnje lože natkoljenice i potkoljenice</li> <li>• plantarna i dorzalna fleksija stopala</li> <li>• vježbe mišića stopala</li> <li>• vježbe s loptom</li> <li>• everzija, inverzija</li> <li>• vježbe cirkulacije</li> <li>• mobilizacija nožnog zgloba</li> <li>• vježbe u bazenu</li> <li>• po potrebi hod s jednom štakom u suprotnoj ruci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• progresija vježbi istezanja</li> <li>• vježbe jačanja mišića stopala i potkoljenice, natkoljenice</li> <li>• kosa daska</li> <li>• stacionarni bicikl</li> <li>• hod s punim opterećenjem operirane noge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• progresija svih vježbi</li> <li>• balansna daska</li> <li>• izotonične i izokinetičke vježbe</li> <li>• čučnjevi</li> <li>• laganimi treninzi</li> <li>• postupni povratak sportskim aktivnostima</li> </ul>

**PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**